ВЕЧЕРЯ

# Зелеви сърми с ориз и зеленчуци

Нежни сърми от прясно зеле с пълнеж от ориз, морков и зеленчуци. Домашен вкус, с който да запознаете детето с традиционната кухня - топло и засищащо ястие за трапезата.

---

**Подготовка:** 20 мин **Готвене:** 40 мин **Общо:** 60 мин **Порции:** 4
**Възраст:** Над 1 година **Трудност:** Средно

---

**Съдържа алергени:** Млечни продукти, Глутен

## Съставки

- 1 малка глава прясно зеле
- 1/2 ч.ч. ориз (бял или кафяв, според предпочитанията ви)
- 1 малък морков, настърган
- 1 малка глава лук, ситно нарязан
- 1/2 чушка, нарязана на ситно
- 2 с.л. зехтин
- 1-2 с.л. нарязан пресен магданоз (по желание)
- 1/2 ч.л. сладък червен пипер
- 2-3 ч.ч. вода или зеленчуков бульон
- Малко сол (по желание и само ако детето е над 1 годинка)

## Начин на приготвяне

1. Подготовка на зелевите листа: Сложете тенджера с вода на котлона и оставете да заври. Отделете внимателно листата на зелката и ги потапяйте във врящата вода за няколко минути, докато омекнат и станат гъвкави. Извадете ги и ги оставете настрана да се отцедят и охладят.
2. Приготвяне на плънката: Загрейте 1 с.л. зехтин в тиган и задушете лука и моркова, докато омекнат. Добавете чушката и ориза и гответе за няколко минути, като разбърквате, докато оризът леко се запържи. Поръсете с червения пипер и добавете магданоз. Изсипете 1 ч.ч. вода и оставете ориза да набъбне леко, но без да се свари напълно. Овкусете със сол, ако желаете.
3. Навиване на сърмите: Вземете един зелев лист и поставете малко количество от плънката в средата. Сгънете страните на листа навътре и навийте на стегната сърма. Повторете с останалите листа и плънка.
4. Готвене на сърмите: Наредете сърмите в тенджера, като ги поставяте плътно една до друга. Залейте ги с вода или зеленчуков бульон, така че да бъдат покрити, и добавете останалата част от зехтина. Покрийте сърмите с чиния, за да не се развият по време на готвене. Гответе на слаб огън за около 30-40 минути, докато оризът се свари напълно и зелевите листа омекнат.

5. Сервиране: Оставете сърмите да се охладят леко, преди да ги сервирате. За най-малките нарежете сърмите на малки парченца. Те могат да се поднесат със свежо кисело мляко или самостоятелно.

## Съхранение

- Съхранявайте зелевите сърми в хладилник в затворен контейнер до 3 дни. Преди консумация затоплете в микровълнова печка или на слаб огън, докато станат топли на допир.
- Сърмите развиват по-богат вкус след един ден съхранение. Съхранявайте студено и сервирайте при стайна температура или топли.

## Замразяване

- Замразете зелевите сърми в контейнер или торбичка до 2 месеца. Размразете в хладилник през нощта и затоплете преди сервиране.

## Съвети

- Тези зелеви сърми с ориз и зеленчуци са вкусни и пълни с полезни съставки, които ще зарадват цялото семейство - от най-малките до най-големите.

---